

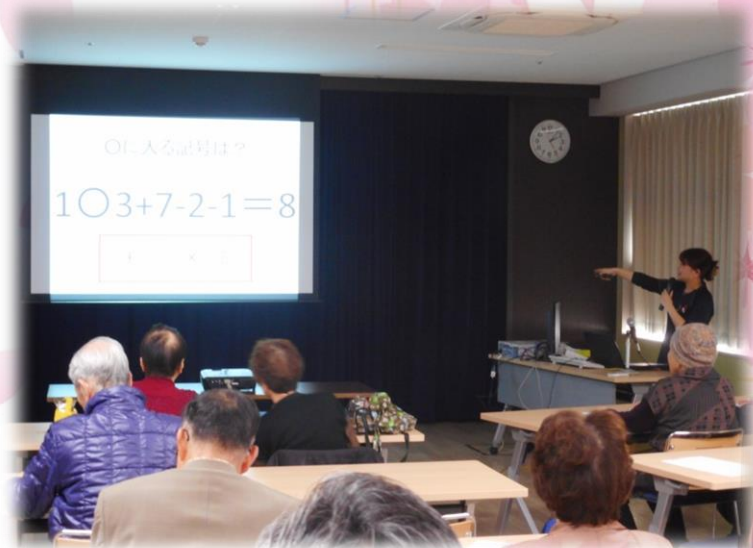
# 第 10 回市民教室

## 「認知症予防教室」


～正しい知識を楽しく学んで～

平成 31 年 3 月 8 日(金)より毎週金曜日、3 週にわたって蒼生病院 3F 大会議室にて第 10 回市民教室を行いました。今回の市民教室はリハビリテーション科による、「認知症予防教室」。

3 月 8 日はお話を中心に。また 3 月 15 日と 3 月 22 日は「手を動かして楽しく脳をトレーニング」と題し、皆様に参加して頂くことによって、より実践的な内容となり、和やかな雰囲気的市民教室となりました。



当院では今後も定期的に市民講座、市民教室を開催していきます。詳しくは改めてご案内をいたしますので、ぜひ次回もご参加の程、お願いいたします。この度ご参加いただきました皆様には厚く御礼申し上げます。ありがとうございました。



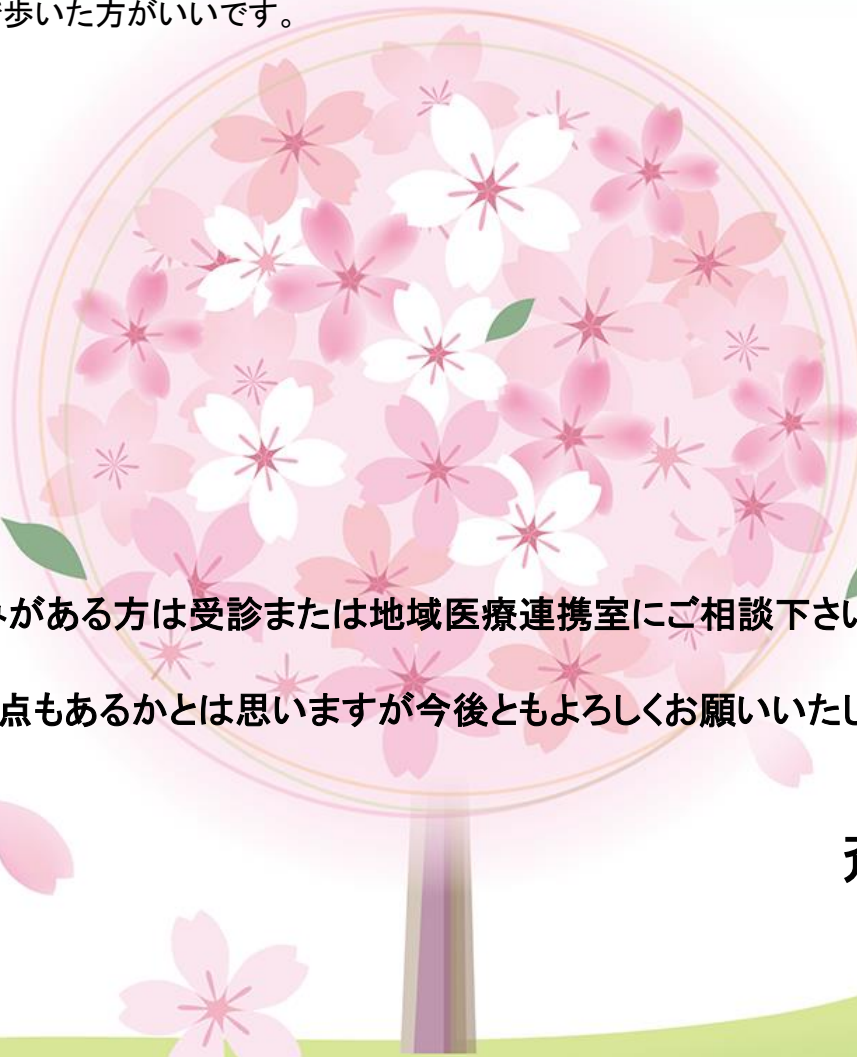
☆当日に会場内でされた質問の回答です。

質問: 家族が認知症になった時に病院等に連れて行くのに話しづらい等があった時にどのように対応したらいいのか知りたい。

回答: 本人さんがお医者さんに話しづらければ、その方をよく知る方が一緒についていてもらうと良いのかなと思います。本人さんへ認知症のことを話づらければ、心配している旨、今後のことなどよく話し合ってから病院へ行かれる方が良いと思います。

質問: ウォーキングは早く歩いたほうがいいのでしょうか。それともゆっくりの方がいいのでしょうか。

回答: 目的によって違います。体力づくりなら早く歩いてもいいですが、認知症予防ならお話をしながら景色を楽しんで歩いた方がいいです。



身体にお悩みがある方は受診または地域医療連携室にご相談下さい。

何かと至らぬ点もあるかとは思いますが今後ともよろしく願いいたします。

蒼生病院

